

# Sommaire

Préface de Josiane Goepfert	6
Quelques réflexions... De qui parle-t-on ?	8
Ail, Ail, Ail, la botanique des Ails sauvages !	11
En guise de mise en bouche	12
Ail, du latin <i>allium</i>	13
Quand les Ails se donnent un genre !	14
Reconnaître les Ails sauvages	16
Présentation des Ails sauvages	18
Espèces protégées à l'échelle nationale	20
Une vie d'Ail des ours	23
Carte d'identité	25
Une vie d'Ail	26
... Des ours !	27
En colonie	28
Pourquoi l'Ail sent l'Ail ?	30
Où le trouver	32
Le reconnaître	33
Le multiplier	36
Le récolter	39
En cuisine	49
Les propriétés	53
Huit bonnes raisons de manger	
de l'Ail des ours !	55

Composition	56
Dompter les effluves	60
L'Ail et l'haleine	60
Cahier pratique	62
En médecine	73
Un peu d'histoire	74
À propos de l'Ail des ours	76
Les vertus de l'Ail des ours	78
Quelles parties utiliser	79
Précautions d'emploi	79
Recettes de base	80
Autres Ails sauvages	89
Ails « adventices des cultures »	91
Description des principales espèces	94
Ethnobotanique	124
L'Ail des ours, la légende	129
Bibliographie	139
Coups de cœur	139